

Ängste

April, 2003 - Ajahn Thanissaro Bhikkhu

Wir fürchten uns vor so vielen Dingen. Es gibt so viel Angst in unseren Leben. Und doch geben sich die Texte mit der Angst gar nicht so sehr ab, weitgehend wohl deshalb, weil es so viele Arten der Angst gibt – Angst in Verbindung mit Gier, mit Zorn, mit Verblendung – und die Texte konzentrierensich mehr auf die Empfindungen hinter der Angst als auf die Ängste selbst. Dabei wird impliziert, dass ihr die Empfindungen, die dahinter liegen verstehen müsst, wenn ihr eure Ängste verstehen wollt. Ihr müsst Angst nicht als eine einzelne, feste Sache analysieren, sondern als ein aus vielen unterschiedlichen Faktoren Zusammengesetztes, damit ihr versteht, welcher Teil der Angst von Gier oder Leidenschaft abhängt, welcher Teil auf Abneigung beruht und welcher Teil auf Verblendung. Wenn ihr euch dann um die zugrundeliegenden Empfindungen gekümmert habt, ist auch die Angst bewältigt.

Wenn es die Gier nach etwas oder die Leidenschaft für etwas gibt, so habt ihr Angst, dass ihr das Objekt der Gier, den Gegenstand eurer Leidenschaft nicht bekommen werdet oder ihr habt Angst davor, dass es euch genommen wird, sobald ihr es erlangt habt.

Dann gibt es da die Angst, die auf Ärger oder Ablehnung beruht. Ihr wisst, dass es weh tun wird, wenn etwas bestimmtes geschieht, dass ihr leiden werdet. Das widerstrebt euch und ihr habt daher Angst davor. Dann gibt es noch das ganze Gebiet der Täuschung über das, was ihr nicht wisst, über das große Unbekannte da draußen. Angst, die auf Täuschung basiert, kann sich auf vieles beziehen. Das fängt an bei der Angst vor einem Gespenst im nächsten Zimmer oder Angst vor einer fremden Person in diesem Zimmer, bis zu einer generellen Existenzangst: Dem Gefühl, dass etwas von euch erwartet wird und ihr nicht wisst, was es ist. Die menschliche Erfahrung erscheint wie ein riesiges Nichts, als etwas sehr Fremdartiges. Da ist ein großes Angstgefühl davor, dass das Leben möglicherweise keinen Sinn oder Zweck hat, dass es nur ein unsinniges Leiden ist.

Ihr müsst also die verschiedenen Arten der Angst unterscheiden, weil ihr nicht so sehr an der Angst als vielmehr an ihren Wurzeln arbeiten müsst. Wenn ihr nicht bis zu den verschiedenen Faktoren vordringt, werdet ihr nicht wissen, um welche Angst es sich handelt. Ihr werdet nicht in der Lage sein, zu den

Wurzelursachen zu gelangen.

Nun, Angst wird kompliziert durch die Tatsache, dass sie körperliche Empfindungen auslöst. Wenn sich Angst erhebt, ruft sie alle möglichen Reaktionen im Körper hervor. Der Herzschlag wird beschleunigt, die Magensäfte beginnen zu brennen und wir halten häufig die physische Reaktion für den mentalen Zustand. Mit anderen Worten, ein einziger Impuls von Angst zuckt durch den Geist und verebt, aber er setzt eine ganze Serie von physischen Reaktionen in Bewegung, die manchmal recht lange andauern können, bis sie zur Ruhe kommen. Und weil sie nicht sofort aufhören, ist da das Gefühl: „Ich muss ja noch Angst haben, weil alle Symptome der Angst vorhanden sind.“ Das Erste also, das beim Umgang mit Angst zu tun ist, besonders mit so starker Angst, ist, den mentalen Zustand vom physischen Zustand zu trennen.

Manche Leute behaupten, dass sie keine Schwierigkeiten damit haben, sich die Angst auszureden, empfinden aber dann doch noch Angst. Das kann auf einem Missverständnis beruhen, indem die physischen Symptome der Angst für den tatsächlichen mentalen Zustand gehalten werden. Wir müssen aber die physische Seite der Angst vom mentalen Zustand unterscheiden. Wenn ihr nämlich mit rationalen Überlegungen an die Sache herangeht, kann man die eigentliche Angst auf Abstand halten. Was weiterzuleben oder und nicht zu verschwinden scheint, ist die physische Seite und diese dauert natürlich eine ganze Weile an, weil die Hormone durch eurem Blutkreislauf toben. Es dauert dann einige Zeit, bis sie hinausgewaschen werden.

Euer erster Abwehrschritt ist also, erkennen zu lernen, wann tatsächlich Angst im Geist ist und wann nicht, selbst wenn es Anzeichen von Angst im Körper gibt. Wenn ihr diese Unterscheidung treffen könnt, dann fühlt ihr euch von den Emotionen nicht so überwältigt. Ihr atmet, so gut ihr könnt, durch die physischen Anzeichen der Angst hindurch, durch die Anspannung und die Gefühle, die mit dem verkürzten Atem oder dem eingeschränkten Atem einhergehen, die aus der Angst resultieren. Dehnt dann bewusst das Gefühl physischer Entspannung aus und weitet es aus, um den physischen Symptomen der Angst entgegen zu wirken.

Fragt euch zugleich: „Was ist dies für eine Angst? Was wird bedroht? Wo fühle ich mich schwach? Was ist das für eine Gefahr?“ Lernt die Gründe für die Angst zu analysieren, weil eine Menge Angst allein schon in der Verwirrung liegt. Ihr wisst nicht genau, wovor ihr euch fürchtet oder wisst nicht so recht, was zu tun ist. Alle Wege scheinen versperrt zu sein und ihr könnt nicht analysieren, was vor sich geht. Und das vervielfältigt eure Angst noch.

Ihr müsst euch also hinsetzen, wenn ihr die Möglichkeit dazu habt oder wenigstens im Geist notieren: „Was ist diese Angst? Was genau hat sie ausgelöst?“ Lernt, die Angst nicht als etwas zu betrachten, das ihr empfindet, sondern als etwas, das eben einfach da ist. Und versucht zu erkennen, warum sie euch in eurem Hirn wieder und wieder anfällt. Manche Ängste sind neurotischer Natur. Sie beruhen auf grober Täuschung und man kann sie relativ leicht behandeln. Es sind solche, um die sich der Psychotherapeut kümmern kann. Ihr habt vielleicht als Kind eine schlechte Erfahrung gemacht und habt seitdem immer instinktiv eine bestimmte Situation oder ein bestimmtes Gefühl vermieden. Aber die Sache hat sich bis zu einem Punkt entwickelt, an dem diese Vermeidung völlig unrealistisch wurde. Und weil diese Angst nicht realistisch ist, besteht die Behandlung darin, genau zu betrachten, wie die Situation denn wirklich ist. Ihr konfrontiert euch damit, ihr versucht nicht die Vermeidung, sondern ihr bringt euch tatsächlich in die Situation, die diese Angst wieder wachruft und beobachtet, wie die Angst und die Realität auseinanderlaufen.

Ihr lernt, dass die Realität gar nicht so schlimm war, wie ihr gedacht hattet. Indem die Fehleinschätzung klarer erkannt wird, beruhigt sich die Angst, sie wird schwächer und lässt sich immer besser bewältigen. So geht man also mit neurotischen Ängsten um. Realistische Ängste erfordern eine tiefergehende Behandlung. Ein Mitglied unserer Gemeinde verlor ihre Mutter im Krieg, kam in die Staaten und wurde eine Psychotherapeutin. Als Teil ihrer Ausbildung musste sie sich einer Psychotherapie unterziehen. Nach einigen Jahren psychotherapeutischer Behandlung sagte ihr Therapeut: „Es sieht aus, als wären ihre Ängste sehr realistisch. Es gibt nichts, was ich für sie tun kann.“

Genau hier setzt die Dhamma-Praxis ein: Wir stellen uns unseren realen Ängsten, unseren Ängsten vor dem Altern, vor Krankheit, vor Trennung und Tod. Diese Dinge sind wahrlich real und bewirken Leid, wenn ihr euch nicht genau dorthin vorarbeitet, wo euer Anhaften liegt. Genau da nehmen es Buddhisten mit der Angst auf: Sie kommt vom Anklammern und Anhaften. Und dieses Anhaften ist bedroht von der Vergänglichkeit, von Stress und Leid, sowie der Tatsache, dass diese Dinge außerhalb unserer Kontrolle liegen. Der Zweck unserer Schulung hier ist, zu lernen, wie wir unser Glück nicht auf Dinge gründen, die jenseits unserer Kontrolle liegen. Solange wir ihnen nämlich unser Glück anvertrauen, setzen wir uns dem Leid aus und der Angst.

So ist die Meditation an und für sich ein Weg, mit den Ängsten umzugehen – den tieferen Ängsten, den realen Ängsten. Fragt euch doch: „Wovon genau hängt mein Glück ab?“ Normalerweise billigen es die Leute, dass ihr Glück von

einer ganzen Menge von Bedingungen abhängt. Und je mehr ihr darüber nachdenkt, umso mehr erkennt ihr, dass sie völlig jenseits eurer Kontrolle liegen: Die Wirtschaft, das Klima, die politische Situation, das beständige Schlagen bestimmter Herzen, die Festigkeit des Bodens unter euren Füßen, sie alle sind sehr ungewiss. Was tut ihr also? Ihr lernt, nach innen zu blicken. Versucht, ein Gefühl des Wohlbefindens zu schaffen, das einfach davon herrührt, dass ihr beim Atem verweilt. Obwohl das noch nicht die ganze Behandlung umfasst, ist es doch Teil des Weges dorthin. Ihr lernt, ein Glücksgefühl zu entwickeln, das immer weniger von äußeren Dingen abhängt und immer innerlicher wird, etwas, das mehr unter eurer Kontrolle steht, das ihr besser handhaben könnt. Und während ihr an diesem Glücksempfinden arbeitet, bemerkt ihr, dass es keineswegs nur eine zweite Wahl darstellt. Tatsächlich ist es sogar besser als jene Art des Glücks, die von äußeren Dingen abhängt. Es ist viel erfreulicher und viel stabiler. Es durchdringt den Geist viel tiefer.

Tatsächlich erlaubt es dem Geist, sich zu öffnen, weil ja bei den Meisten von uns der Geist wie eine Katze herumspringt. Wo sie auch landet, bleibt sie doch immer angespannt, weil sie weiß, dass sie jeden Moment bereit sein muss, erneut zu springen. Wenn ihr aber etwas findet, bei dem ihr lange Zeit ausharren könnt, kann es sich der Geist gestatten, zu entspannen. Wenn er weiß, dass er nicht in Kürze weiterspringen muss, kann er sich etwas entspannen. Wenn er das tut, wird es leichter, den Geist an und für sich zu erkennen: Wie er ist, woran er hängt, wo er noch anhaftet. Das ermöglicht euch, noch tiefer zu gehen.

Und wir stellen fest, dass unsere tiefste Angst, die Angst vor dem Tod, eine sehr realistische Angst ist. Der Tod wird mit absoluter Sicherheit eintreten und ist für die meisten von uns ein großes Mysterium. Hier muss die Lösung in der Meditation liegen, denn nur sie kann euch zu etwas jenseits des Todes, jenseits von Raum und Zeit bringen. Der Tod findet innerhalb von Raum und Zeit statt, aber es gibt etwas, das außerhalb dieser Dimensionen erfahren werden kann. Das ist es, wonach wir suchen.

Wie die Texte sagen, gibt es vier Gründe, weshalb die Menschen den Tod fürchten. Erstens: sie hängen an ihrem Körper – sie wissen, dass sie ihren Körper beim Tod verlieren werden. Zweitens: sie hängen an der Lust der Sinne – und wissen, dass sie diese beim Tod ebenfalls verlieren werden. Diese beiden Arten von Angst basieren auf Leidenschaft: Leidenschaft für den Körper und Leidenschaft für unsere sinnlichen Gelüste.

Die dritte Art der Angst beruht auf Widerwillen, wenn die Leute wissen, dass sie in ihrer Vergangenheit grausame Dinge getan haben und dafür vielleicht nach dem Tode einer Bestrafung entgegensehen müssen. Die vierte Art der Angst ist durch Verblendung begründet, wenn die Leute hinsichtlich des wahren Dhamma unsicher sind: „Hatte der Buddha recht? Gibt es das Todlose wirklich?“ Solange ihr diese Dinge nicht unmittelbar selber erkennt, wird es immer eine Ungewissheit geben. Unwissenheit und Täuschung umgeben den Tod und erzeugen Ängste in uns.

Der Zweck der Praxis ist es, diesen Ursachen der Angst entgegenzuwirken, damit ihr nicht vom Körper abhängig seid und damit ihr nicht um eures Glückes willen am Körper haften müsst. Damit ihr euch nicht an euer Glück an Sinnenfreuden klammern müsst, übt ihr euch also darin, Gutes zu tun und ihr werdet den Punkt erreichen, wo ihr das Todlose schmeckt und mit Sicherheit wisst, dass ihr auf dem richtigen Pfad zum richtigen Ziel seid.

Um das zu tun, müsst ihr die grundlegenden Erfahrungsgruppen auseinander nehmen, so wie ihr ihnen in der Konzentration begegnet: Form, Gefühl, Wahrnehmung, Gedankengebilde und Bewusstsein. Ihr beobachtet, um zu sehen, wo diese Dinge unbeständig sind. Und wo sie unbeständig sind, erkennt ihr, dass sie Stress verursachen. Der Stress liegt genau in ihrer Unbeständigkeit begründet. Wenn ihr dann den Stress, das Leid, betrachtet – obwohl es sich auf dieser Ebene mehr um Stress als um Leid handelt – so fragt ihr euch: „Was tue ich denn, um diesen Stress zu bewirken, um ihn zu verstärken? Welche Tätigkeiten begleiten den Stress?“ Ihr sucht also nach der Ursache und die liegt genau hier in euren absichtlichen Handlungen.

Wenn ihr diese zerlegen könnt, so erschließen sich euch die Dinge. Sobald das passiert, könnt ihr erkennen, dass ihr in einer vollkommen neuen Dimension, jenseits von Raum und Zeit angelangt seid. Und ihr werdet gewahr, dass der Tod diese nicht berühren kann. Nur mit dieser direkten Erfahrung könnt ihr sagen, dass ihr eure Todesfurcht überwunden habt. Die einzige Angst, die euch noch verbleibt, ist die Angst, dass euch Lücken in der Achtsamkeit unterlaufen, in denen ihr etwas Ungeschicktes tun könntet. Es ist also noch Arbeit zu leisten. Im groben Rahmen der fünf Tugendregeln jedoch würdet ihr mit Absicht nichts Ungeschicktes mehr tun.

So also geht die Meditation mit Angst um. Sie zerlegt die Angst in andere Emotionen, sucht die zugrundeliegenden Ursachen hinsichtlich Gier, Leidenschaft, Zorn und Verblendung, die diese Angst entstehen lassen und lebendig erhalten. Zugleich weist ja die Meditation direkt darauf hin, wie wir unsere Hoffnungen auf Glück an unzuverlässige Dinge heften und eröffnet uns

den Weg, unsere Hoffnung nicht auf etwas Vergängliches oder Unkontrollierbares zu setzen, sondern auf eine Dimension, die jenseits der Reichweite von Dingen liegt, die dieser schaden könnten. Das Heilmittel für Angst ist also nicht, euch diese Angst einfach auszureden, sondern dass ihr euch in eine Position der Stärke versetzt, in der es keine Gefahr gibt und nichts zu fürchten ist.

Hier nun ein paar Gedanken darüber, wie man mit der Angstempfindung umgeht, sobald sie auftritt.

- Lernt, die körperliche von der geistigen Seite zu trennen, sodass ihr das Geschehen im Körper nicht missversteht und es im Geist noch mehr Verwirrung aufrührt.

- Lernt, euch direkt auf den Geist zu fokussieren, um genau zu sehen, worin das Problem besteht, wo das Schwächegefühl auftritt, wo ein Anhaften erfolgt. Wo auch immer Anhaften vorliegt, da gibt es eine Schwäche. Und aus dieser Schwäche entsteht Angst.

- Dann überprüft, ob eure Angst real ist. Ist das nicht der Fall, so gibt es eine Methode, damit umzugehen; wenn sie aber real ist, gibt es eine andere, noch tiefere, Methode ihr zu begegnen.

Auf diese Weise findet ihr heraus, dass ihr nicht nur eine Handhabe gegen eure Angst habt oder lernt, mit Angst umzugehen, sondern, dass ihr euch schließlich in eine Position bringt, in der wahrlich nichts mehr zu fürchten ist. Genau das macht diese Übung so besonders. Freud sagte einmal, dass der Zweck der Psychotherapie darin besteht, die Leute aus ihrem neurotischen Leiden herauszuholen und sie dann dem gewöhnlichen Elend des Alltagslebens zu überlassen. Der Dhamma aber holt euch vom gewöhnlichen Alltagselend des menschlichen Lebens weg und führt euch darüber hinaus, in eine Dimension, in der es überhaupt kein Elend und kein Leiden gibt. Er bewältigt nicht nur irrealer Ängste oder unverhältnismäßig angewachsene Ängste, sondern auch die Ängste, die gänzlich real und wohlbegründet sind. Er kann euch sogar jenseits von diesen zu einem Punkt bringen, an dem es ganz real nichts zu fürchten gibt.